

体育館 ガイド

2018

8
月号

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

健康体操

16歳以上の方が対象
1回 300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ5種類の健康体操を毎週10回実施しています。当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください。

高

運動強度

低

シェイプアップエアロ〈プラス〉(初級) (SA+)
初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズに、講師オリジナルの変化(プラス)を持たせて行います。

シェイプアップエアロ (初級) (SA)
初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。

スマイルトレーニング (ST)
各種のトレーニング・ストレッチング・ウォーキング等で健康体力づくりを行います。

イーリートレーニング (ET)
主にトレーニングの初心者や中高年を対象に、火曜日はストレッチポールを使用した運動を、木曜日はソフトエアロなど軽めの運動を行います。

フィットネスヨガ体操 (FY)
呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながら、ポーズをとり、無理なく柔軟性や筋力を養うヨガ体操を行います。

すっきりすこやか体操 (SST)
主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレ等、緩やかな体操を行います。

	9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15
月	スマイルトレーニング		フィットネスヨガ体操			
火	イーリートレーニング ～ストレッチポール～		シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操	
水						
木	イーリートレーニング		シェイプアップエアロ (プラス)		スマイルトレーニング	
金	フィットネスヨガ体操		スマイルトレーニング			

- * 大規模行事実施等により、お休みすることがあります。体育館HPや体育館掲示板等をご覧ください。
- * 室内用シューズをご持参ください。
- * 健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)
- * スポーツ振興事業参加回数券【11枚綴り3000円】が使用できます。

スポーツプログラム

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部 300円	8/11 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	当日受付	小学生以上 (小学生未満は 保護者同伴)	バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
シニアスポーツデー	200円		10:00~11:30	9:15~		60歳以上 の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料	8/12 (日)	13:30~16:00	13:00~		障害者とその ご家族、介助者	卓球バレー、車イスハンドボール、風船バレー、トランポリン、ビームライフルなど、様々な運動が体験できます。
いきいきスポーツサークル	300円	8/15 (水) 8/22 (水)	9:30~11:30	9:00~		18歳以上の方	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーなど、好きな種目を選んで参加いただけます。

日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	水	休館日					
2	木	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	ET・SA+・ST	▲	▲	△
3	金	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	FY・ST	▲	▲	△
4	土	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○		▲	▲	△
5	日	中京オープンバドミントン大会	○		▲	▲	▲
6	月	京都市小学校部活動全市交流会卓球 個人の部	○	ST・FY	△	△	△
7	火	京都市小学校部活動全市交流会卓球 個人の部	○	ET・SA・SST	△	△	
8	水	休館日					
9	木	京都オープンレディース卓球大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
10	金	バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦⑥	○	FY・ST	△	△	△
11	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
12	日	シニアスポーツデー (10:00～11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30～16:00) 新日本スポーツ連盟 スポーツ祭典 卓球大会	○		△	△	△
13	月		○	ST・FY	▲	▲	▲
14	火		○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
15	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
16	木		○	ET・SA+・ST			
17	金	京都バレーボール同好会 シニア大会	○	FY・ST	△	△	
18	土	2018極真祭	○		▲	▲	▲
19	日	2018極真祭	○		▲	▲	▲
20	月		○	ST・FY	△	△	
21	火	第1ブロック児童館 ドッジ&ゲームフェスティバル	○	ET・SA・SST	△	△	
22	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
23	木	近畿児童福祉施設スポーツ大会「京都大会」	○	ET・SA+・ST	▲	▲	△
24	金	近畿児童福祉施設スポーツ大会「京都大会」	○	FY・ST	▲	▲	
25	土	京都市立高校バスケットボール夏季大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	△
26	日	京都市立高校バスケットボール夏季大会	○		▲	▲	
27	月	近畿地区国立大学体育大会(バドミントン競技)	○	ST・FY			
28	火	近畿地区国立大学体育大会(バドミントン競技)	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会 リーグ戦 Sリーグバレーボール大会 バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦⑦	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
31	金		○	FY・ST			

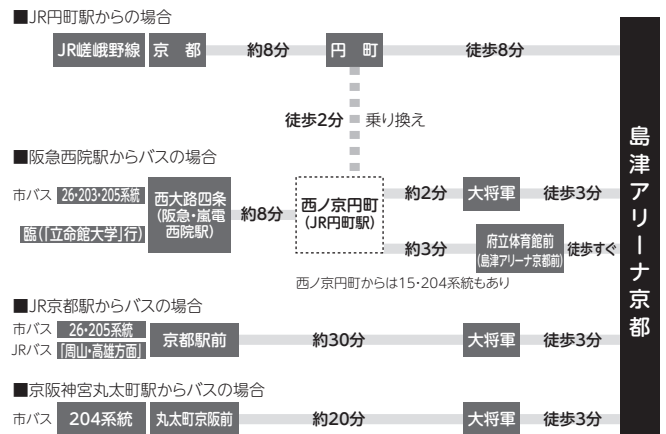
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

駐車場 △ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。
▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場のほとんどが制限される。

交通案内



アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
※ 大会の開催等で駐車場を規制することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192
E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索